



2024 春季號

# 心安達 CHUBB Care

全台賞螢活動 熱門景點公開  
春末夏初FUN鬆趣

## 樂活探尋

- 常見眼疾種類  
預防保健方法  
守護靈魂之窗

## 數位點滴

- 3分鐘搞定  
申報不求人  
網路報稅懶人包

## 保險方程式

- 轉嫁自費風險  
減輕治療負擔  
如何補足癌症險缺口

# 目錄

INSIDE THIS ISSUE



樂活探索

P.03

全台賞螢活動 熱門景點公開 | 春末夏初FUN鬆趣

P.05

長照四包錢 減輕照顧負荷 | 一次認識長照資源

P.07

常見眼疾種類 預防保健方法 | 守護靈魂之窗

數位點滴

P.09

3分鐘搞定 申報不求人 | 網路報稅懶人包



保險方程式

P.11

轉嫁自費風險 減輕治療負擔 | 如何補足癌症險缺口

安達新鮮事

P.13

安達齊出力 河川變美麗 | 淨溪活動

發行人 | 張志杰  
總編輯 | 李映慧  
執行編輯 | 周小平  
企劃製作 | 創造力國際事業有限公司  
發行所 | 安達國際人壽保險股份有限公司  
發行所地址 | 100413台北市中正區中華路一段39號6樓  
保戶服務地址變更專線 | (02)6623-3688  
安達人壽官網 | [www.chubblife.com.tw](http://www.chubblife.com.tw)  
刊物期數 | 2024春季號



加入Line好友  
最新消息不錯過



看更多  
健康精選文章

樂活探索

# 全台賞螢活動 熱門景點公開

## 春末夏初 FUN 鬆趣



「火金姑」在初夏的夜晚飛舞著，是許多人兒時最浪漫的回憶，每年賞螢活動一開跑，也總會吸引無數人潮前往。想要賞螢的人記得把握 4 到 5 月螢火蟲大量出沒的季節，和親朋好友們在閃閃螢光中留下美好的回憶。

### 北部賞螢



賞螢未必要往中、南部跑，北部郊區也擁有一些絕佳景點，不但能欣賞螢火蟲翩翩飛舞，還能順便品嚐周邊美食，皆屬於 CP 值很高的賞螢路線，非常適合全家大小一同前往體驗賞螢樂趣。

#### 賞螢地點推薦

新北市坪林親水吊橋周邊步道；台北市陽明山竹子湖（上圖）、陽金公路沿線、坪頂古圳步道；新北市新店碧潭和天山。

### 中部賞螢



台灣中部有不少保留原始生態的林區或農場，其自然資源豐富、低光害、低汙染等特性，對螢火蟲而言是非常優質的生態環境。近年來各地螢火蟲復育有成，許多園區也會舉辦賞螢活動，有興趣的人千萬不要錯過。

#### 賞螢地點推薦

台中東勢林場、南投惠蓀林場（上圖）、南投日月潭。

### 南部賞螢



賞螢季節一到，南部各地便陸續有螢火蟲現身，許多人氣景點附近的民宿也會推出賞螢套裝行程，不但有專車接送，還有生態導覽活動，想輕鬆出遊的人，不妨參考看看。

#### 賞螢地點推薦

嘉義阿里山（上圖）、台南楠西梅嶺、高雄那瑪夏、屏東墾丁社頂自然公園

### 東部賞螢

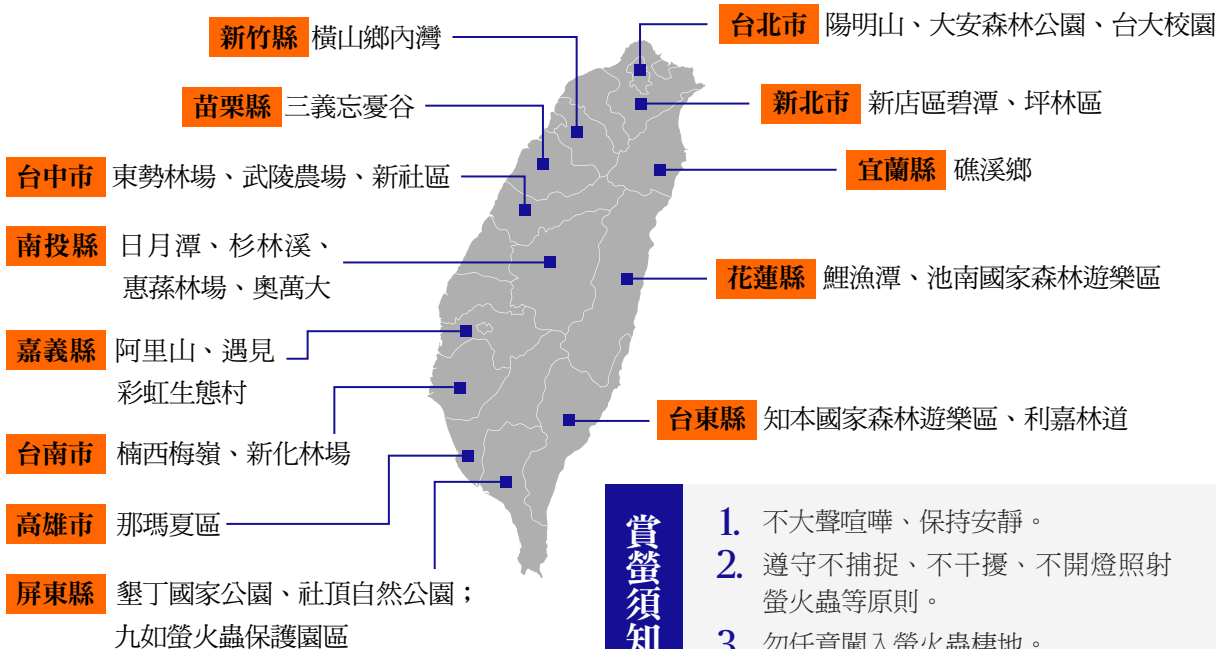


台灣東部天然、無汙染的環境，原始的景觀及遼闊的視野，讓民眾能充分感受大自然的生命力。東部許多景點的燦爛螢光，甚至可綿延數公里，對螢迷而言，都是超夢幻的賞螢秘境。

#### 賞螢地點推薦

宜蘭礁溪林美石磬步道、抹茶山（上圖）及猴洞坑瀑布；花蓮鯉魚潭、台東利嘉林道。

## 全台賞螢地圖



### 賞螢須知

1. 不大聲喧嘩、保持安靜。
2. 遵守不捕捉、不干擾、不開燈照射螢火蟲等原則。
3. 勿任意闖入螢火蟲棲地。

# 長照四包錢 減輕照顧負荷

## 一次認識長照資源



長照是一條漫長且辛苦的道路，不管是照顧者或被照顧者身心皆承受極大的壓力，因此需要更多的資源與支持。長照 2.0 政策上路之後，政府已將相關服務彙整成四種給付項目，簡稱為「長照四包錢」，除了提供更妥善及專業的服務之外，也讓有長照需求的家庭，可以適時喘口氣。



### 誰可以申請長照四包錢

經醫師評估失能、失智或身心障礙狀況持續或預期達六個月以上，並經各縣市長照管理中心評估符合長照 2.0 補助資格者。此外，被照顧者還需滿足下列其中一項條件：65 歲以上長者、55 歲以上原住民、50 歲以上失智症患者或失能身心障礙者。



### 如何申請長照資源

#### 流程 1 提出申請 /

- 手機或市話撥打「1966」長照專線。
- 親自洽詢各縣市「長照管理中心」，或透過線上申請。
- 住院期間，聯絡「出院準備銜接長照服務小組」，以取得出院返家後所需長照服務。



#### 流程 2 到府評估 / 照管中心派專員到府進行評估，以確定長照需要等級及給付額度。



#### 流程 3 擬定照顧計畫 / 與個案管理員討論所需服務項目，並擬定照顧計畫。



#### 流程 4 提供長照服務 / 由長照服務特約單位提供服務。

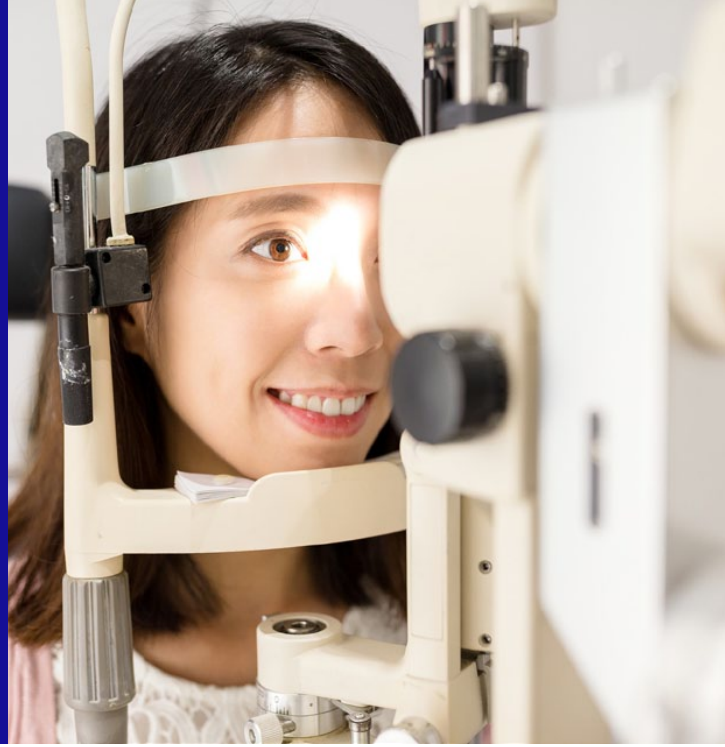


## 長照四包錢用起來

	第①包錢	第②包錢	第③包錢	第④包錢
補助範圍	照顧及專業服務。	交通接送服務。	輔具及居家無障礙環境改善服務。	家庭照顧者支持性喘息服務。
目的	有長照需求者在家中也能接受專業照顧及治療。	讓長輩出門就醫或復健更加安全、方便。	讓被照顧者在家中可以安全、自在活動。	提供短期照顧服務，讓照顧者有時間、空間休息及放鬆。
補助內容	<p>提供居家照顧、日間照顧、家庭托顧等服務，內容包羅萬象，包含身體清潔及餐食照顧等。</p> <p>此外，還有日間照顧中心等社區照顧服務，以及營養師、物理治療師、職能治療師等專業服務。</p>	<p>接送被照護者往返社區式長照機構、醫院就醫或復健等交通服務。</p> 	<p>經專業人員評估符合需求者，可憑評估報告書購買、租賃輔具，或針對居住空間進行改造。</p> <p>輔具補助項目包含輪椅、電動代步車、移位機、氣墊床、居家用照顧床、爬梯機等；居家無障礙環境改善則包括浴缸加設扶手、加設斜坡磚等。</p>	<p>喘息服務又分為居家喘息服務、機構喘息服務及緊急喘息服務等三大類，除了讓照服員到家中提供服務之外，也可將長輩送至老人之家、老人照顧中心等機構。</p>
補助額度	依照個案狀況核定金額， <b>每個月補助 10,020~36,180 元</b> 之間。	依地區幅員大小及原（偏）鄉等分類計算， <b>每個月補助 1,680~2,400 元</b> 。	<b>每三年最高補助 40,000 元</b> 。	<b>每年最高補助 48,510 元</b> 。

# 常見眼疾種類 預防保健方法

## 守護靈魂之窗



眼睛是靈魂之窗，可以讓我們看見世界之美，隨著科技進步、網路資訊蓬勃發展，電子設備的功能越來越多元，無論是工作、娛樂、社交或是學習新知，幾乎只要一台智慧型手機或是平板都能包辦，這也直接改變人們對於 3C 產品的使用習慣，一整天眼睛幾乎都是近距離面對電子產品，這樣的用眼習慣使得眼疾在現代人群中變得更加普遍，甚至開始有年輕化的趨勢。

## 常見眼疾種類



### 1. 黃斑部病變

**症狀** | 視力模糊、視覺顏色褪色、物體扭曲變形；視野中心出現黑暗或空白區域。

黃斑部位於眼睛視網膜中央，負責精細視力，用以閱讀、駕駛、辨識人臉或顏色及觀看物體細節，是視覺最敏感的區域。造成黃斑部功能衰退的原因可能和濕性年齡相關性黃斑部退化病變（Neovascular Age-related Macular Degeneration, nAMD）與糖尿病黃斑部水腫（Diabetic Macular Edema, DME），嚴重時甚至會導致失明。50 歲以上民眾<sup>註1</sup>、糖尿病患者、有黃斑部病變的家族病史等高風險族群，都要記得定期檢測，才能及早發現、及早治療。

### 2. 視網膜剝離

**症狀** | 視力減退、突然出現飛蚊症並伴隨閃光、視覺出現黑影或線條、視物扭曲變形，甚至失明。

視網膜位於眼球後方，內層和色素上皮緊密接合，但網膜發生孔裂時，就會導致膠狀玻璃體滲入其中，進而讓視網膜剝離。原發性視網膜剝離發生原因與年齡、外傷、遺傳、高度近視有關，而繼發性視網膜剝離常起因於眼疾，例如嚴重發炎、眼部腫瘤或糖尿病等。

### 3. 白內障

#### 症狀

視力模糊或減退、畏光、眼前出現黑點、影像重疊、眩光。

白內障主因是眼睛水晶體硬化、混濁，進而造成視力障礙，就如同相機的鏡頭不乾淨，拍出來的照片當然也會不清晰一樣。通常 50 歲之後，罹患白內障的機率就會跟著提升，因此中年之後最好多留意視力的狀況。

### 4. 青光眼

#### 症狀

畏光、眼睛腫痛、頭痛、視力模糊、眼球發紅、噁心、嘔吐。

被稱為「視力小偷」的青光眼，是一種不可逆的視神經萎縮疾病，也是全球致盲第二大原因。青光眼不僅是老年人會遇到，近年來隨著高度近視盛行有年輕化的趨勢。根據統計青光眼造成失明的機率約 25% 左右，當眼睛排出房水功能出了問題，眼壓會跟著升高，進而壓迫到視神經，長期下來就會引發視力缺損的狀況。由於青光眼初期視力不一定會變差，只有視力模糊或視野些微縮小等不明顯症狀，且視野缺損通常從周邊開始，當中心視力還正常時，患者不會有明顯感受，加上兩眼視野會重疊互補，即使一眼出現問題，還有另一眼視力補償，因此發現時通常已失去大部分視野且不可逆。建議高危險群如青光眼家族病史、高度近視、高血壓及糖尿病等慢性病患者 35 歲起應定期檢測<sup>(註2)</sup>，才能防患於未然，遠離失明危機。

## 視力日常保健秘訣

許多眼疾初期症狀不明顯，一旦確診往往已相當嚴重，所以預防保健就顯得格外重要，想要擁有健康的雙眼，不妨參考以下護眼訣竅：

#### 1. 維持良好作息

養成早睡早起的好習慣，幫助體內激素正常分泌運作。

#### 2. 勿過度使用眼睛

盡可能用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘。

#### 3. 避免陽光直射眼睛

外出時記得戴太陽眼鏡，以減少紫外線的傷害。

#### 4. 減少菸害

香菸也是造成視力惡化的元兇之一，應避免吸菸或接觸二手菸。

#### 5. 控制好三高

保持血壓、血糖及血脂的穩定性，有助於維持眼壓正常。

#### 6. 定期檢查視力

正常情況下，每年應進行一次視力檢查，有問題時才能及時發現。

#### 7. 多攝取護眼營養素

維生素 A、C、E、胡蘿蔔素及魚油等營養素，能發揮保護雙眼的作用，建議可多食用深綠色蔬菜、南瓜、胡蘿蔔、莓果類及魚類等天然食材。

除了做好上述的預防措施外，風險控管也是十分重要，  
可趁眼睛狀況良好時儘早規劃眼科相關保險，以達到**更完整**的保障喔！

註 1 American Academy of Ophthalmology 2023/4/6 《What Is Macular Degeneration?》 <https://reurl.cc/orK06V>

註 2 青光眼七大篩檢項目：眼壓測量、眼底檢查、隅角鏡檢查、視野檢查、電腦斷層掃描 (OCT)、測量中心角膜厚度、彩色眼底攝影。

黃斑部病變自我檢查方法—阿姆斯勒方格表 (Amsler grid) <https://mchubb.tw/OfvHY> (請多利用此方格表，每周 1-2 次為自己與家中長者做檢測)



# 3 分鐘搞定 申報不求人 網路報稅懶人包



報稅的季節即將到來，雖然年年都要報稅，但還是有許多人對於申報流程不太熟悉。其實，只要利用電腦或手機就可以報稅，而且只要短短幾分鐘就能搞定，就算是報稅小白，也能輕鬆完成！



## 申報 4 管道

申報所得稅的管道共有 4 種，分別為人工申報、線上網頁申報、財政部報稅軟體及手機報稅等，除了人工申報之外，其餘 3 種流程其實都差不多，建議選擇自己習慣或熟悉的方式來申報即可。

### 手機報稅 / 5 步驟

利用手機報稅可以不受時間、空間限制，對於手機不離身的現代人而言，是非常便利的好選擇。

- step 1** 搜尋「報稅」，進入「財政部電子申報繳稅服務網」，點選「綜所稅結算申報」，再選擇手機版報稅即可。
- step 2** 驗證身分（戶號+查詢碼、行動身分識別及行動電話認等 3 種方式）
- step 3** 系統自動帶出資料，也可自行新增、編輯內容。
- step 4** 確認稅額。
- step 5** 選擇繳稅或退稅後，即完成申報。

### 電腦版網路報稅 / 5 步驟

電腦報稅又分為「線上版」及「離線版」2 種，不過，若選擇離線版，則須先至財政部網站下載官方軟體，安裝執行後才能開始報稅作業。

- step 1** 搜尋「報稅」，進入「財政部電子申報繳稅服務網」。
- step 2** 選擇驗證身分的方式（6 種方式都可以）。
- step 3** 點選「下載所得及扣除額資料」。
- step 4** 依報稅流程開始操作。
- step 5** 完成申報後上傳。



## 多元身分驗證

不管選擇哪一種方式，只要是利用網路申報，就一定要先進行身分驗證才能登入，可選擇的方式包括健保卡+註冊密碼、自然人憑證、電子憑證、戶號+查詢碼、行動身分識別及行動電話認證等。

## 6 種身分驗證方式

	健保卡+註冊密碼	自然人憑證	電子憑證	戶口名簿戶號+查詢碼	行動身分識別	行動電話認證
辦理方式	<p><b>1. 手機申請</b> 下載「健保快易通 APP」，依步驟完成認證註冊。</p> <p><b>2. 電腦申請</b> 利用「健保卡網路註冊網頁」完成申請及註冊。</p>	<p><b>1.</b> 攜帶身分證與工本費 250 元，到戶政事務所專屬櫃台辦理。</p> <p><b>2.</b> 向電子憑證所屬銀行、證券商、保險公司及金控公司申辦。</p>	向電子憑證所屬銀行、證券商、保險公司及金控公司申辦。	查詢碼每年皆不一樣，每一年報稅都要重新申請；可至國稅局臨櫃申請，或透過 4 大超商多媒體資訊機、財政部電子申報繳稅服務網等方式取得。	需使用自然人憑證，於內政部 Fido 網站依步驟完成行動裝置綁定作業。	連結至「綜合所得稅電子結算申報繳稅系統」，選擇行動電話認證，並且依步驟完成。
讀卡機	需要	需要	不一定	不需要	不需要	不需要
離線版 線上版	可	可	可	可	可	可
手機版	不可	不可	不可	可	可	可



## 國稅智慧客服

對於報稅流程若還是有所疑問或有不了解的地方，不妨多利用財政部新推出的智慧客服，只要搜尋「財政部國稅小幫手」，就能為您解答報稅相關事宜。詳情請上：<https://reurl.cc/krKdGG>

# 轉嫁自費風險 減輕治療負擔 如何補足癌症險缺口



癌症已經連續 41 年蟬連國人十大死因榜首，平均每 4 分 19 秒就有 1 人罹癌。癌症發生率居高不下，令人慶幸的是，隨著醫療技術日新月異，癌症治療也越來越多元化，只要選對療法，就有機會大幅延長存活時間。現今許多癌症治療方式並未納入健保，建議做好保險規劃，當需要來臨時，才能減輕療程所帶來的經濟重擔。

## 你的保單跟得上時代嗎

擔心疾病或意外拖垮家中經濟，所以許多人都  
有購買保險的觀念，但必須注意的是，很多保  
單都是數年前買的，在醫療科技不斷進步之下，  
保單的保障內容可能跟不上時代。建議，最好  
養成定期檢視保單的習慣，必要時趕快調整保  
障內容，才能因應未來可能發生的各種狀況。

## 先了解癌症險類型

癌症治療需長期抗戰，醫療花費通常相當昂貴，  
罹癌時必須面臨醫療與生活支出等多重經濟壓  
力，常令患者及家人心力交瘁；此時，保單的  
選擇就非常重要，若保障內容夠充足，萬一不  
幸罹癌時才能降低家庭經濟風險。現今癌症保  
險給付項目大約分為以下幾類：

## 癌症險理賠類型

### 一次給付型

確認罹癌後即可申請，理賠金  
一次給付。

### 多次給付型

罹癌後定期給付保險金，持續  
理賠的方式，有利於增加保戶  
長期抗癌能力。

### 療程給付型

依保單保障內容，例如手術、  
門診或住院治療、化療、放療  
等項目，於每次療程結束後申  
請理賠，適合長期治療的癌友。

## 如何轉嫁自費風險？

一次給付型癌症整筆給付的優勢，讓保戶在罹癌初期就能將保險金彈性運用於治療費用或其它生活支出。一般建議一次給付型基本保額為 100 萬，罹癌時才較無後顧之憂。多次給付型主用功能是用來轉嫁癌症治療期間的收入損失，**建議先參考自身收入及家庭生活需求來決定保額**，可能從 2、30 萬到 300 萬之間不等。療程給付型的特色是保費較低及理賠金額較小，建議規劃作為其它保險補強之用。此外，若擔心保單保障內容無法涵蓋新的治療方式，**建議可再加購「癌症新式療法補充包」**，特別是高額且須自費的檢測方式或新型療法，例如達文西機械手臂微創手術、重度癌症標靶治療、免疫療法、自體免疫細胞治療、質子治療或罹癌後基因檢測等精準醫療補助項目。**建議可以定期透過保單檢視，擴充既有的癌症保障。**



## 投保年齡越低保費越便宜

癌症的發生率會隨著年齡增長而上升，因此過去普遍認為老年人才是罹癌的高危險族群。不過，隨著生活習慣改變及飲食結構調整等因素影響，**國人罹癌的年齡層已逐漸下降中**，包括年輕族群及學齡兒童都有可能得到癌症，**建議有家族病史或高風險族群應及早規劃保單**。值得注意的是，**投保年齡越低，保費就越便宜**，因此趁年輕時補足保障缺口，才能獲得更高的效益。

依保障期間又可分為一年期癌症險、定期癌症險及終身癌症險，各有其優缺點，建議依自身需求來選擇。

## 保障年期分類

**一年期癌症險**  
越年輕保費越便宜，若對保障內容有更多需求時，隔年可進行保單校正，適合預算較有限者。

**定期癌症險**  
1. 繳費及保障有特定年期的限制。  
2. 保障期間通常為 10 至 30 年期，適合預算有限但想強化特定期間保障者。

**終身癌症險**  
1. 繳費滿一定年期，即享有終身保障，適合預算較高者。  
2. 不必擔心特定年齡後，是否還擁有癌症保障。

安達新鮮事

# 安達齊出力 河川變美麗

## 淨溪活動



安達人壽日前號召 20 位熱情志工，在三月一個美麗的周末早晨，前往美堤河濱公園淨溪，志工們當天不辭辛苦地巡視環境、撿拾垃圾及維護河濱的整潔，大家都有共同的目標，希望透過自己的力量，將河濱公園的環境變美麗，讓前來運動和使用的民眾能有個好心情。

此次淨溪活動我們一共撿拾了約 170kg 垃圾，並做好垃圾分類，分成一般垃圾、寶特瓶、玻璃瓶、其他等。當天除了環境清整外，也進行環境教育，讓參與的大朋友、小朋友們透過討論和互動的方式，分享心得，每位志工都能藉此機會，瞭解到環境保護的重要並進行反思，可說是收穫滿滿，非常的充實與豐富。

安達人壽長期參與不同的公益活動並關注環保議題，同時也積極做出貢獻，實踐企業社會責任和環境永續發展的目標。



# 完成 E 化服務 季季抽 LINE 2000 點



安達人壽“減紙”運動，地球健康 E 起來，即日起至 12 月 31 日止成功申請任一 E 化服務，即享 2,000 點抽獎機會。

**活動期間：** 2024 / 4 / 1 ~ 2024 / 12 / 31

**活動對象：** 安達人壽保戶

**活動方式：** 只要在活動期間內，完成新契約行動投保、新契約電子保單、電子單據(亦稱電子表單)、保戶專區(亦稱保戶園地)會員註冊任一 E 化服務申請，即可獲得 LINE POINTS 2000 點抽獎機會！

**活動獎品：** LINE POINTS 2000 點，每季抽出 15 名，共 45 名。

**活動規定：** 活動期間內，完成任一 E 化服務申請，即享有一次抽獎資格。辦理越多次，中獎機會越高，同一受獎人僅有一次獲獎機會。

**獎品領取方式：** 安達人壽將於 2024/7/10、2024/10/11、2025/1/10 在官方網站公告得獎名單，確認領獎確認書資料後於獲獎名單公告之隔月月底前寄出活動獎品。

活動辦法  
QR Code



立即參加  
QR Code



**CHUBB®**  
安達人壽

安達國際人壽保險股份有限公司  
總公司代表號：02-6623-1688  
官方網站：www.chubblife.com.tw  
公司地址：100413 台北市中華路一段 39 號 6 樓